

臺中市西區大同國民小學附設幼兒園【112 年 11 月】點心表與營養分析

日期	星期	上午點心	下午點心	全穀 根莖	油脂與 堅果種子	蔬菜	乳品	水果	豆魚 肉蛋	熱量
				(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(份)	(大卡)
11/1	三	絲瓜香菇滑蛋粥	小餐包+水果茶	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	360
11/2	四	慶生會	山藥杏鮑菇雞湯	2.2	0.4	0.9	0	0	0.8	364
11/3	五	手工米苔目鹹湯	紅豆蓮子湯	2.3	0.3	0.8	0	0	0.9	364
11/6	一	藍莓吐司+鮮奶	三菇嫩腐羹	1.8	0.4	0.4	0.7	0	0.9	370
11/7	二	義大利蕃茄肉醬貝殼麵	御膳白玉排骨湯	2	0.4	0.6	0	0	1.2	367
11/8	三	蛋花纖蔬元寶湯	活力水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	360
11/9	四	清粥小菜	桂圓紅棗白木耳盅	2	0.6	0.8	0	0	0.8	360
11/10	五	肉末佐青蔥手打麵	壽司+蛋花湯	1.8	0.6	0.8	0	0	1	364
11/13	一	小銀絲卷+鮮奶	麻油猴頭菇豆腐煲	2	0.4	0.5	0.7	0	0.7	374
11/14	二	什錦蛋花雞絲麵	珍珠丸子+紫菜湯	2	0.5	0.7	0	0	1.1	370
11/15	三	香菇雞茸糙米粥	活力水果	1.6	0.3	1	0	0.5	0.8	362
11/16	四	客家香菇肉絲飯條湯	白蘿蔔玉米雞捲鍋	1.9	0.6	0.9	0	0	0.8	375
11/17	五	鮮蔬蘿蔔糕湯	芋頭牛奶西米露	2.1	0.3	0.5	0.7	0	0.7	374
11/20	一	玉米脆片+鮮奶	腐竹濃郁酸辣湯	1.9	0.4	0.6	0.7	0	0.7	375
11/21	二	台南擔仔麵	蒜仁栗子雞盅	2.2	0.6	0.7	0	0	0.8	369
11/22	三	芹香鯛魚粥	活力水果	1.8	0.4	0.7	0	0.5	0.9	363
11/23	四	鮭魚玉米三明治+冬瓜茶	日式高纖關東煮	2.2	0.5	0.6	0	0	1	373
11/24	五	壽喜燒醬汁烏龍麵	日式煎餃+紫菜湯	1.9	0.5	0.7	0	0	1.1	366
11/27	一	黑糖馬拉糕+鮮奶	筍絲虱目魚羹	2	0.4	0.5	0.7	0	0.7	374
11/28	二	白醬雞柳義大利麵	雞茸玉米濃湯	1.8	0.4	0.9	0	0	1.2	364
11/29	三	QQ 皮蛋瘦肉粥	活力水果	1.9	0.5	0.6	0	0.5	0.8	360
11/30	四	紅燒排骨麵	小餐包+豆漿(微糖)	2	0.6	0.8	0	0	0.8	368

※本園一律使用國產豬。本園不使用日本福島等五縣市之食材。

